

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 TINAMBUNG**

***A SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS
SCHOOL NEGERI 1 TINAMBUNG***

HARUN YUSUF

**PRODI STRATA 1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2019**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 TINAMBUNG**

***A SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS
SCHOOL NEGERI 1 TINAMBUNG***

ABSTRAK

Harun yusuf, 2019 *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tinambung*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. (Konsultan Iskandar dan Benny B).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Populasinya adalah siswa SMA Negeri 1 Tinambung. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang siswa. Teknik penentuan sampel adalah secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis persentase. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0%. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yang mendapat nilai baik adalah dua dengan presentase 6.6 % Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yang mendapat nilai sedang adalah 24 orang dengan presentase 80% Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yang mendapat nilai kurang adalah 3 orang dengan presentase 10% Hasil penguasaan tes kesegaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 1 Tinambung, yang mendapat nilai sangat kurang adalah 1 orang dengan presentase 3.33%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tinambung., tergolong sedang.

Kata kunci : Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan.

Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Namun, yang menjadi perhatian di SMA Negeri 1 Tinambung pembelajaran penjas hanya satu kali seminggu tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler, senam sehat atau senam massal yang biasa dilakukan sekolah seperti pada umumnya. Meskipun guru penjas atau guru olahraga telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi

jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada saat pembelajaran penjas/olahraga saja, padahal pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang gembira dalam

melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. tetapi dilihat dari jumlah siswa laki-laki kelas XSMANegeri 1 Tinambung dan sarana prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMA Negeri 1 Tinambung belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran penjas, Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana agar terlihat menarik.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki

kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa laki-laki dan perempuan pada kelas X Negeri 1 Tinambung yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan yang bisa membuat siswa senang gembira

dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, meski demikian guru selalu berusaha memodifikasi model pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh pada saat mengikuti pembelajaran dan kesegaran jasmani siswa disekolah tetap dapat dicapai.

Sebagian besar anak-anak sudah berkendara ke sekolah, baik kendaraan pribadi maupun angkutan umum, sehingga aktifitas jasmani tidak terlalu tersalurkan. Keadaan siswa disana sehari-hari membantu orang tuanya pergi ke kebun atau sebagai nelayan untuk mencukupi kehidupan sehari-hari, anak yang orang tuanya yang berprofesi sebagai ASN, mungkin saja di rumahnya dilengkapi dengan play station, game

online, handphone yang canggih sehingga anaknya kurang bergerak, berkunjung kerumah keluarga atau tetangga sekalipun jaraknya cukup dekat harus dengan naik motor, tidak mau jalan kaki sehinggaga memicu aktifitas fisik tidak telalu tersebar.

Setelah melihat penjelasan di atas Penulis ingin mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai “tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas XSMA Negeri 1 Tinambung”

KAJIAN PUSTAKA

1. Tinjauan Pustaka merupakan dasar dan landasan untuk mencari teori yang digunakan dalam mencapai pemecahan masalah terhadap faktor-faktor yang menjadi problema dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, pada bab ini akan diuraikan

beberapa teori atau pendapat para ahli yang berkontribusi dengan penelitian. Dengan teori yang dikemukakan, diharapkan dapat memecahkan dengan sebaik-baiknya permasalahan yang diungkapkan pada bab sebelumnya.

2. Pengertian Kesegaran Jasmani

Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang ntuk menuaikan tugas sehari - hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”.

Kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2)

merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah yang berlebihan. Serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang

tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki) kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (*Engkos Koasasih*, 1985: 10). Menurut Harisenjaya (1993: 13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-

baiknya. Menurut Muhajir (2006: 61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (*adaptasi*) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sedangkan Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan

fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “fit” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

A. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan, maka hipotesis yang akan diuji kebenarannya adalah: Tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki di kelas X SMA Negeri 1 Tinambung tergolong baik.

METODE PENELITIAN

Metodologi adalah suatu pengetahuan tentang berbagai macam cara kerja yang disesuaikan dengan objek ilmu yang bersangkutan. Penggunaan metodologi penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.

A. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kategori persentase kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepak bola siswa SMA Negeri I Campalagian. Pengambilan data menggunakan metode survei dengan teknik tes TKJI untuk kesegaran jasmani sedangkan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola digunakan tes menggiring bola.

Jenis penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan satu variabel, metode yang digunakan metode survei dengan angket untuk pengumpulan data

B. Waktu dan Tempat

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Tinambung”. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2019, Kab. Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat

C. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat

kesegaran jasmani siswa laki-laki kelas XSMA Negeri 1 Tinambung. Metode yang digunakan dal

Penelitian ini adalah metode survey, Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo 1993:137

D. Populasi dan Sampel;

1. Populasi

Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas

XSMA Negeri 1 Tinambungsebanyak 166.

2. Sampel

Sampel yaitu bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil penelitian yang diuraikan pada Bab ini adalah berdasarkan pada hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* maupun *T-score*. Analisis statistik deskriptif data *raw scored* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data hasil penelitian berdasarkan hasil tes lari

cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Sedangkan, analisis statistik deskriptif data *T-score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data berdasarkan skor tingkat kebugaran jasmani oleh para siswa SMA Negeri 1 Tinambung pada tiap komponen yaitu lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Selanjutnya ditransformasikan dalam lima kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani yang terdiri dari lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter, dari hasil penelitian tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 1 Tinambung, bahwa

dari 30 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (13,3%), klasifikasi baik sebanyak (18) orang (60%), klasifikasi sedang (7) orang (23,3%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (1) orang (3,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 60 meter dikategorikan baik, kemudian hasil tes full up dari 30 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi sedang sebanyak (0) orang (0,0%), klasifikasi baik sebanyak (3) orang (10%), klasifikasi sedang (20) orang (66,6%), klasifikasi kurang sebanyak (6) orang (20,0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (1) orang (3,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes full up dapat dikategorikan sedang. Kemudian hasil penelitian tes Sit up

dari 30 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0.0%), klasifikasi baik sebanyak (0) orang (0.0%), klasifikasi sedang (16) orang (53,3%), klasifikasi kurang sebanyak (14) orang (46,7%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes full up dapat dikategorikan sedang. Kemudian hasil penelitian tes Loncat Tegak dari 30 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0.0%), klasifikasi baik sebanyak (5) orang (16,7%), klasifikasi sedang (19) orang (63,3%), klasifikasi kurang sebanyak (5) orang (16.7%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (1) orang (2.5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes loncat tegak dapat

dikategorikan sedang. Kemudian hasil penelitian tes lari 1200 dari 30 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (0) orang (0,0%), klasifikasi baik sebanyak (1) orang (3,3%), klasifikasi sedang (17) orang (56,7%), klasifikasi kurang sebanyak (12) orang (40.0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0.0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 1200 meter dapat dikategorikan sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan beberapa hal yang terkait dengan penelitian:

Dari Hasil analisis menjelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani

siswa SMA Negeri 1 Tinambung dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina Olahraga: hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Bagi para pelatih: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para anak atlet.
3. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih

luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kebugaran Jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir ateng: (1992). *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen pendidikan dan kebudayaan. (1996). *Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga* Yogyakarta :Andi Offset
- Erminawati. (2009). *Kesegaran dan Kesehatan*. Ricardo, Jakarta.
- Halim, Ichsani Nur. (2004). *Tes dan Pengukuran kesegaran Jasmani*: Universitas Negeri Makassar.
- Harisenjaya. (1993). *Penuntun tes kesegaran jasmani*. Jakarta: Refika aditama
- Indonesia. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan : Buku Siswa / Kementrian Pendeidikan dan Kebudayaan*. – Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Kemendiknas, (2010). *Tes Kesegaran jasmani Indonesia*
- Kosasih, Engkos. 1984. *Olahraga dan Manfaatnya*. CV. Karya Ilmiah. Jakarta
- Lutan Rusli dan Suherman Adang, (2000). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Muhajir. (2006). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nasir, Abd. DKK. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nurhasan. (20013). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penjaskesrek. (2012) *Kebugaran Jasmani*. [Http://Penjasxii.Blogspot.Com](http://Penjasxii.Blogspot.Com). Diakses 24, Juli 2015 Pukul 17.30 Wita
- Roji. (2004). *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VII”*. Jakarta: Erlangga
- Sadoso Sumosardjuno. (2007). *“Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga”*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sugiyono. (2010). *Variabel Penelitian Dalam Pembelajaran Penjas* [Https://Wordpress.Com](https://Wordpress.Com) Diakses 28, Juli 2015 pukul 05: 45 Wita.

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY. Yogyakarta: FIK UNY

Sumosardjuno. S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama

Supardi, 2013. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Change Publication, Jakarta Selatan

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Widaninggar W, Dkk. (2003). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani .